



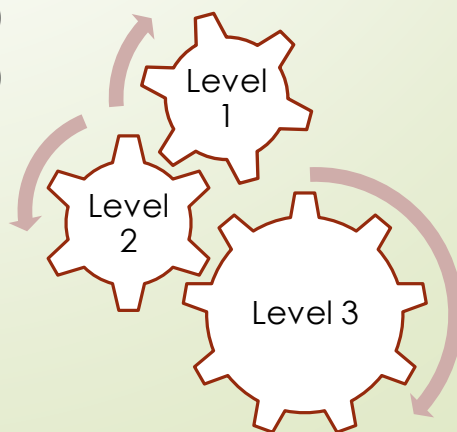
Level 1

HAPPY TENNIS FITNESS-CHALLENGE

CORONA – ERST RECHT EIN GRUND, FIT ZU WERDEN

30-TAGE BRING SALLY UP - CHALLENGE

- Besteht aus 3 Übungen, kein Equipment nötig
- Alle Übungen werden in einem gleichmäßigen Rhythmus zu einem Song von Moby („Flowers“) durchgeführt
- Trainiert werden Rumpf / Bauch / Rücken / Oberschenkel / Po
- Jede Übung dauert im Maximalfall 03:25 Minuten
- Die Übungen können am Stück oder auf den Tag verteilt durchgeführt werden
- Gesamtzeit Level 1 pro Tag: 15 Minuten
- Vor jeder Übung kurzes Aufwärmen (Seilspringen, Laufen auf der Stelle/ im Garten, Hampelmann...)
- **Ziel** ist es, die Übungen jeden Tag so lange wie möglich durchzuhalten
- Bei Abbruch eine kurze Pause und dann weitere Teilausführungen, bis das Lied beendet ist.
- Gemessen wird die Zeit des 1. Versuchs
- **Ziel** ist es, nach 30 Tagen alle 3 Übungen ohne Pause durchzuführen
- Beginn Level 1: 2. April 2020
- Beginn Level 2: 11. April 2020
- Beginn Level 3: 21. April 2020



Übung 1 SQUATS

- Kniebeuge bis maximal 90°
- Gerader, aufrechter Rücken



- Hier geht's zum [Challenge-Video Squats](#)

Übung 2 Planks

- Gerader Rücken
- Po lieber etwas höher, auf keinen Fall durchhängender Rücken



- Hier geht's zum [Challenge-Video Planks](#)

Übung 3 Lunges

- Ausfallschritt abwechselnd recht/ links
- Hinteres Knie fast an den Boden



- Hier geht's zum [Challenge-Video Lunges](#)

Sonstiges

- Zusätzlich zu diesem Workout wäre es sinnvoll, noch 2x die Woche moderat zu Laufen/ Joggen
- Wir hoffen, dass möglichst viele unserer Trainingsteilnehmer zusammen mit ihren Familienmitgliedern die Challenge annehmen
- Schickt uns Eure Meinungen, Erfahrungsberichte, Fragen oder sogar kleine Videos von Euch bei der Challenge
- Vielleicht schaffen wir es ja zusammen, fitter in die nächste Saison zu gehen, als die Jahre zuvor. Zeitmangel gilt nicht mehr als Ausrede 😊

➤ **VIEL SPASS UND ERFOLG**

30 Tage Bring Sally Up Challenge



	Squats	Plank	Lunges	Push Ups	Leg Lift	Sit Ups	Kombi
	LEVEL 1			LEVEL 2			LEVEL 3
02.04.2020							
03.04.2020							
04.04.2020							
05.04.2020							
06.04.2020							
07.04.2020							
08.04.2020							
09.04.2020							
10.04.2020							
11.04.2020							
12.04.2020							
13.04.2020							
14.04.2020							
15.04.2020							
16.04.2020							
17.04.2020							
18.04.2020							
19.04.2020							
20.04.2020							
21.04.2020							
22.04.2020							
23.04.2020							
24.04.2020							
25.04.2020							
26.04.2020							
27.04.2020							
28.04.2020							
29.04.2020							
30.04.2020							
01.05.2020							

Einfach die geschaffte Zeit des 1. Versuchs in die jeweiligen Spalten eintragen.
So könnt ihr eure Fortschritte messen.